



Motius pels quals apareix l'acne i consells per tractar-lo

[inicicentrareport]

Quan pensem en l'acne solem relacionar-lo amb el nostre rostre, sobretot amb el front i les galtes, però la realitat és que no només apareix en aquestes zones. De fet, els granets surten especialment a la barbeta, a causa de l'ús de la mascareta, i a l'esquena. Avui us portem uns quants consells que us poden anar bé per tractar-lo. Evidentment si teniu un problema greu d'acne, el millor és que acudiu a un especialista i seguïu les seves recomanacions.

Però, per què surt l'acne?

1. Per desajustos hormonals

Els desajustos hormonals provocats per la pubertat i la menstruació contribueixen a la producció excessiva de sèu i queratina que acaba obstruint els porus. Però no només això, sinó que l'ús de productes de cosmètica obstructiva també impedeix la neteja correcta d'aquests.

2. Pels teixits amb què vestim

La roba d'esport molt estreta afavoreix l'aparició d'acne, així com l'excés de sudoració. De fet, portar una motxilla durant un temps prolongat també pot promoure la seva aparició a l'esquena.

3. A causa de la fol·liculitis

El fol·licle pilós (part de la pell que permet créixer el cabell) es pot infectar i inflamar, coincidint moltes vegades amb l'aparició de l'acne. A vegades, la fol·liculitis pot ser més superficial i presentar-se com un granet vermell amb una miqueta de pus a la punta, però aquella que sigui més profunda pot inflamar la pell del voltant i fer mal. L'acne, en canvi, sol venir acompanyat de barbs, punts negres o quists.

Com es pot evitar?

1. Tenint una higiene diària

Majoritàriament, sobretot durant la pubertat, la seva aparició no està sota el nostre control. És en aquesta etapa de la nostra vida on la seva aparició pot empitjorar. Tot i això, la higiene és necessària per controlar el seu empitjorament i també és molt important dutxar-se després de fer esport i utilitzar roba transpirable.

2. Utilitzant productes no comedògenes

Els sabons antisèptics rics en sulfat de zinc i l'ús de productes hidratants no greixosos d'higiene personal poden ajudar a resoldre aquest problema. A més, els experts assenyalen la necessitat de fixar-nos que els productes siguin no comedògenes, és a dir, que no obstrueixin els porus.

3. Realitzant exfoliacions no agressives

Cal evitar les exfoliacions agressives, ja que en comptes d'ajudar el que faran és empitjorar la inflamació. Es recomana fer una exfoliació suau una o dues vegades per setmana. D'altra banda també s'aconsella utilitzar gels amb àcid salicílic, un excel·lent regulador del sèu i la queratina que evitarà l'obstrucció dels conductes.



[ficentrareport]